

高职院校健美操代表队训练路径研究实践

肖 波

四川建筑职业技术学院 四川德阳 618000

摘 要: 文章围绕高职院校健美操代表队训练路径展开研究,从当前高职院校健美操训练出现的训练模式脱节、选材标准不清晰、资源保障不到位等现实问题出发,给出创建一体化训练体系、完善人才选拔机制、加强资源整合等实践对策。经过研究得知,合理系统的训练路径对提高运动员竞技能力,推动高职院校健美操代表队的持续性发展起到重要作用,并且为同类学校提供一种参考的训练模式及经验。

关键词: 高职院校;健美操代表队;训练路径;竞技水平;可持续发展

高职院校是培育应用型人才的重要阵地,体育教育对于助力学生全面成长起着十分重要的作用。健美操作为一项集健身、艺术与竞技为一体的运动项目,在高职院校体育教学中有着重要的位置。它可以增强学生的体质,还可以培养学生的节奏感、协调性以及表现力。目前高职院校健美操代表队的训练存在着许多的问题,例如训练方式不科学、人才选拔不合理、资源保障不到位等等都会阻碍高职院校健美操代表队竞技水平的提高。所以探索科学有效的训练路径成为提高高职院校健美操代表队竞争力的迫切需要,文章希望通过实践研究能够为高职院校健美操代表队的训练提供一定的理论基础和实践经验。

1 高职院校健美操代表队训练现状与问题

1.1 训练模式与教学目标脱节问题研究

目前各高职院校的健美操训练都存在着教学与训练相分离的问题。有些院校仅仅把健美操课当作课堂教学来对待,教师按预先设计好的教案完成教学任务后,就不再安排系统的训练,致使学生不能将学到的技能运用到竞技中去。比如一些院校在新生入学初期,设置健美操选修课,通过基本动作教学让学生对健美操有初步的了解,但在课程结束后缺少后续练习,学生的技能水平停滞不前。而且训练内容和教学目标脱离,有些教练过于看重动作难度,一味追求高难度技巧的展示,忽视了对学生身体素质和表现力的培养。在训练中教练不断强调动作的难度要求学生做出远超自己水平的动作,使学生无法达到标准,从而产生挫败感,在比赛中也因为没能发挥出实力而无法将实力全部发挥出来。

1.2 人才选拔机制与竞技需求间的矛盾

高职院校健美操代表队人才选拔存在诸多难点,一方面选材标准模糊不清,一些院校仅仅按照身体素质或者舞蹈基础来进行选择,并没有注意到学生的音乐节奏感以及协调性这类核心素质。如某个高职院校在选拔时只让学生完成一些俯卧撑、平板支撑等基本动作来考察学生的力量与耐力,而不去了解对于健美操音乐的感受。在实际训练中,这些学生身体素质不错,但没有音乐节奏感,跟不上音乐的节奏做动作,训练效果大打折扣。另一方面选拔范围窄,大多数院校只是从体育专业或者舞蹈社团里选人,没把其它专业的学生考虑进去,这样就缩减了人才储备的宽度。很多非体育类专业的学生对于健美操非常的热爱,并且有着一定的天赋,但是因为没有选拔通道进入代表队,就导致了人才的浪费。

1.3 资源保障与训练需求的不平衡

资源保障缺乏是影响高职院校健美操代表队发展的关键要素,场地设施存在欠缺,部分院校没有专业健美操训练馆,队员只能在普通的教室或者室外场地展开练习,不能达到强度较大的训练要求。像某高职院校由于场地限制,队员在雨季不能出去训练只能在狭小的普通教室里做一些简单动作练习,这样会导致训练计划中断、队员技能提升受到严重阻碍。经费上大部分院校都是训练费由学校出,渠道少,数额小,很难支付器材的购置、参加比赛等费用。教练为了省钱,只能减少训练器材的更新和补充,只能用旧的器材来练习,既影响了练习效果,又存在安全隐患。而且教练团队的专业水平不足,有些教练缺乏竞技健美操

执教经验,不能做到正确的教导。这些教练在指导队员的时候经常依靠自己的经历进行训练,并没有系统的教学方法和训练方案,这就致使队员在训练的时候出现了动作不标准、技术有误等状况,但是又没有办法改正过来。

2 高职院校健美操代表队训练路径的实践探索

2.1 构建一体化训练体系促进教学与训练融合

一体化训练体系是提升高职院校健美操代表队竞技水平的关键,首先制定系统的训练计划,把课程学习、课后训练和比赛准备结合起来。如某高职院校在新生入学时,通过选修课向学生介绍健美操的基础知识,使学生了解健美操的概念、动作类型和训练方法。中期建立业余训练队开展技能提升,教练根据不同学生的技能水平制定不同的训练方案,对不同学生的短板进行针对性的练习。后期挑选出优秀的队员进入校代表队进行高强度的训练,在训练的过程中注重动作规范性以及表现力的培养,做好比赛前的准备工作,形成“课-训-赛”的闭环。第二是强化课程与训练之间的衔接,教练要依照学生的技能水准去灵活调整训练的内容,让动作难度和表现力一同得到提升。如训练时加入分层教学法,在针对不同水平的队员进行差异化训练方案,对于一些基础较弱的队员要注重基础的动作练习,增加动作的规范性和稳定性;而对于基础较好的队员,则应加大动作难度和动作组合性,提高竞技水平,不能一概而论的“一刀切”,训练效率低下。

2.2 优化人才选拔机制,拓展人才储备渠道

科学的人才选拔机制,是代表队增强竞争力的关键,一方面要明确选材标准,身体素质,音乐节奏感,协调性,表现力这类核心素质都要列入考核范围。例如,有的高职院校在选择时要求运动员做三面叉、跳起类技巧动作等考察其柔韧性以及爆发力等。并且可以让队员展示以下自编的舞蹈,从队员音乐节奏感、协调性、表现力方面进行考核。从而挑选出一些综合素质比较高的队员来为代表队打下基础。另一方面扩大选拔范围,校园海选、社团推荐等挖掘潜力人才,某院校向全校同学发出选拔通知,非体育专业的学生也可报名参与。选拔时还发现很多文科生、工科生都十分热爱健美操,且有一定的天赋和基础。最终选中的队员中有不少不是体育专业的学生,增加了人才储备,给球队带来新鲜血液。

2.3 强化资源整合以提升训练保障能力

资源整合是训练顺利开展的保障,第一要改善场地设

施,争取学校支持修建专业健美操训练馆,并配以镜子、把杆、音响等设备,为队员们提供一个良好的训练环境。例如某高职院校申请到专项经费将闲置教室进行改造成健美操训练馆,在改造时安装了大镜子以便队员观察自身的动作,设置把杆便于队员们进行柔韧性及力量训练,并配备了优良音响设备以供训练时播放音乐。解决了场地不足的问题,提高了训练效果。其次拓宽经费来源,通过校企、社会赞助等方式筹措经费。比如某院校与当地健身房联合,获取器材赞助和资金援助,当地健身俱乐部给代表队供应最新的训练器材,并且常常安排专业教练来帮助指导。另一方面,代表队为健身俱乐部做了宣传,互利共赢,解决了训练经费紧张的问题。其次,加强教练队伍建设,提高教练的业务能力通过培训,引进等措施。比如说某院校定期会安排教练去参加国家级别的健美操培训,让教练了解到最新的训练理念和方法,并且聘请一些退役的运动员当技术顾问,这些退役运动员有着丰富的比赛经验和技能,能够给教练提出很有价值的意见和建议,从而提高训练的科学性。

2.4 创新训练方式,挖掘队员潜力

创新训练方法也是提高训练效果的一种手段,从另一方面来说,增加功能性训练,采用平衡,力量,核心等专项训练。比如某高职院校在训练中加入单足跳、纵跳摸高等动作,增强了队员的爆发力和稳定性。单足跳训练能够提升队员的平衡能力以及腿部力量,从而让队员们在执行动作的时候更为稳定,纵跳摸高训练可以锻炼队员们的弹跳力和爆发力,进而给队员们完成难度较高的动作提供强有力的支持。另一方面重视心理训练,用模拟比赛,加强团队建设等办法来改善队员抗压力水平及团队配合程度。比如某院校在赛前举行心理辅导讲座,邀请专业的心理医生给队员讲解如何调节比赛中的心理,帮助队员缓解紧张情绪。并让队员参加一些团队拓展活动,比如户外徒步、团队游戏等。这样能够增加队员之间的信任和默契,提升队伍的凝聚力与战斗力。

3 高职院校健美操代表队训练路径的优化策略

3.1 健全训练管理制度,加强过程监控

完备的训练管理制度乃是维持高职院校健美操代表队训练质量的关键根基,高等职业院校应该形成周全细致的《健美操代表队训练管理条例》,在条例之中清楚明白地体现训练目的,既要有短期达成技能改善的目的,也要有长远发展方面的打算,譬如代表队要在某个时间段具

备怎样的竞技水准或者取得哪些奖项之类的事情。针对训练内容,要把不同阶段应掌握的动作技巧、体能训练项目等具体划分开来,保证训练能够逐步开展、井然有序地展开。同时明确考核标准,从动作的规范程度、难度的完成情况、表演的效果等多个方面对队员进行考核,拿某个院校来说,要求队员每周至少训练三次,每次练习不得少于两个小时,并且还做了完整的训练档案。训练档案记录着队员每次训练所练得具体内容,包含训练的项目,动作的完成状况,训练期间的表现以及达成的进步。教练经常翻看训练档案,就能准确地知道每个队员的训练情况和发展的走向,这样就可以随时改变训练方案。根据队员的弱点,教练可以针对性地制定个性化训练计划,实施强化训练,在强化过程的监督上,利用定期考核和比赛成绩分析等手段,全面评估。

3.2 营造校园文化氛围,增强项目影响力

校园文化氛围对于促进高职院校健美操项目发展起着举足轻重的支撑作用。高职院校举办各种形式丰富的健美操比赛、表演等可以有效提高学校健美操项目的知名度与参与度。拿某院校每年都举办的“健美操文化节”来说,这个文化节会邀请其他院校的代表队前来参加交流,这样就给不同院校的队员们提供了一个相互学习、切磋技艺的地方。文化节期间举办很多不同级别健美操比赛,设立种类繁多的奖项吸引了不少学生的目光。这些比赛一方面能展现出健美操的魅力,另一方面也激发了学生们对健美操的热情,组织校内选拔赛给更多的同学提供了一个展示自己才华的机会让更多的有潜力的同学加入到健美操的行列。通过这些活动的举办,使健美操在校园中的知名度大大提高。宣传推广也是提升项目影响力的重要一环。高职院校可通过校园媒体,社交平台等途径表现队员们的训练收获及比赛风采,某高校在其官方公众号发布队员训练视频,其训练时精彩片段被淋漓尽致地呈现出来,拼搏奋进的姿态也跃然屏幕。

3.3 加强校际交流合作,开展经验分享

校际交流与合作是提升高职院校健美操代表队水平的手段之一。高职院校要参加省级、国家级健美操比赛,与高水平院校同台竞技,学习先进训练方法和管理经验。比如,某院校参加全国高职院校健美操比赛时,和很多院校教练员交流,在交流过程中,了解到其他院校使用的“动作难度分级训练法”,即按照队员的技能水平,将动作难易程度分为几个等级,让队员们逐渐提升难度。该学校使

用这种方法之后,队员们的动作完成质量都得到明显提高。建立校际联盟,互相合作,相互学习共同进步的方式。比如说某地的高职业院校组成健美操联盟,不定期开展联合训练及交流活动,在联合训练期间各个院校队的队员们可以相互学习、互相切磋共同进步。而且联盟内的院校共同使用训练资源如训练器材、教练经验等实现资源共享。

3.4 注重队员全面发展,培育复合型人才

对于高职院校健美操代表队的训练,既要提高竞技水平,又要促进队员全面发展。在保证队员文化课学习方面,需要做好队员的文化课程学习安排,在合理的训练时间上对队员进行文化课的学习指导等工作,确保其学习不被耽误。比如某院校给队员制定了“训练—学习”的时间表,要求队员在训练结束后进行当天的学习。安排老师做课后辅导,对队员在学习过程中存在的问题进行一一解答。对于因为训练耽误课程的队员,教师会补课,跟上教学进度。另一方面是培养队员综合素质,通过参加志愿服务、社会实践等活动提高社会责任感和团队合作能力。

4 结束语

高职院校健美操代表队训练路径优化是项系统工程,要从训练体系搭建,人才挑选制度,资源整合,训练办法更新等多方面展开。经由实践探寻,策略改良,高职院校健美操代表队的竞技水平被明显改进,队员们的综合素质以及项目影响力也逐渐得到改善。未来,高职院校要持续开展训练改革,加强校际间合作和资源调配,助力健美操项目在学校里长久发展起来,并为此类高素养应用型人才的培育做出贡献。

参考文献:

- [1] 赵乐乐.健美操对高职院校学生体质的影响研究[J].江西电力职业技术学院学报,2022,35(11):132-134.
- [2] 王婷.核心力量训练在高职院校竞技健美操中的应用分析[J].当代体育科技,2022,12(22):25-28.
- [3] 李鹤.高职院校健美操课程与形体训练一体化运用研究[J].当代体育科技,2022,12(02):100-102+106.
- [4] 刘子硕.高职院校健美操教学与训练一体化模式研究[J].当代体育科技,2021,11(20):110-112+116.
- [5] 杨玲.健美操教学对高职院校女大学生身体形态的影响[J].科技资讯,2020,18(17):206-207.

作者简介:肖波(1978-02)男,汉族,本科,讲师,研究方向:健美操、啦啦操。